

# 珍爱生命

——小学生性健康教育读本

三年级 下册

刘文利 主编



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

# 珍爱生命

——小学生性健康教育读本

三年级 下册

刘文利 主编



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

## 图书在版编目(CIP)数据

珍爱生命：小学生性健康教育读本. 三年级. 下册/刘文利  
主编. —北京：北京师范大学出版社，2013.10

ISBN 978-7-303-17190-3

I. ①珍… II. ①刘… III. ①性教育—小学—课外读物  
IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第246360号

---

营销中心电话 010-58800714 58802131 (传真)  
基础教育教材网址 <http://www.100875.com.cn>

---

出版发行：北京师范大学出版社 [www.bnupg.com](http://www.bnupg.com)  
北京市新街口外大街19号  
邮政编码：100875

印 刷：北京京师印务有限公司  
经 销：全国新华书店  
开 本：184mm×260mm  
印 张：3.5  
字 数：70千字  
版 次：2013年10月第1版  
印 次：2013年10月第1次印刷  
定 价：9.00元

---

策划编辑：张丽娟 责任编辑：徐 玥  
美术编辑：王 蕊 装帧设计：李 晨  
责任校对：李 菡 责任印制：马 洁

---

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话：010-58800697

北京读者服务部电话：010-58808104

外埠邮购电话：010-58808083

本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话：010-58800825

# 目录

## 第一单元 身体发育

1

### 主题一 青春期的身体变化

2



体格生长加速

2



内脏功能逐渐完善

4



生殖器官发育迅速

6



第二性征出现

8



### 主题二 青春期来了

11



青春期开始的重要标志

11



我们长大了

12



我青春，我快乐

15

## 第二单元 性与健康行为

19

### 主题一 生命周期与性

20



生命周期

20



珍视生命，热爱生活

22



生命周期中的性

25



## 主题二 青春期的性心理



青春期性心理的表现

29



青春期性心理的发展

29

32



学会交朋友

34

## 第三单元 性与生殖健康

37



### 主题一 认识传染病



什么是传染病

38



传染病的特点

38

40



传染病的传播途径

41

### 主题二 预防传染病

44



切断传染病的传播途径

44



选择预防传染病的健康行为

47



养成良好的卫生习惯

49

# 第一单元 身体发育

我们逐渐长大，身体也在发生着变化。我们马上就要进入人生的又一个重要时期——青春期。青春期是一个人从童年向成年过渡的时期。青春期的年龄范围是10~20岁，女孩青春期比男孩来得早，结束也早。青春期的时间跨度为：女孩10~18岁；男孩12~20岁。

- 进入青春期，人的身体会发生哪些变化？
- 青春期的重要标志是什么？我们应该怎样迎接青春期的到来？





## 主题一 青春期的身体变化

### 体格生长加速

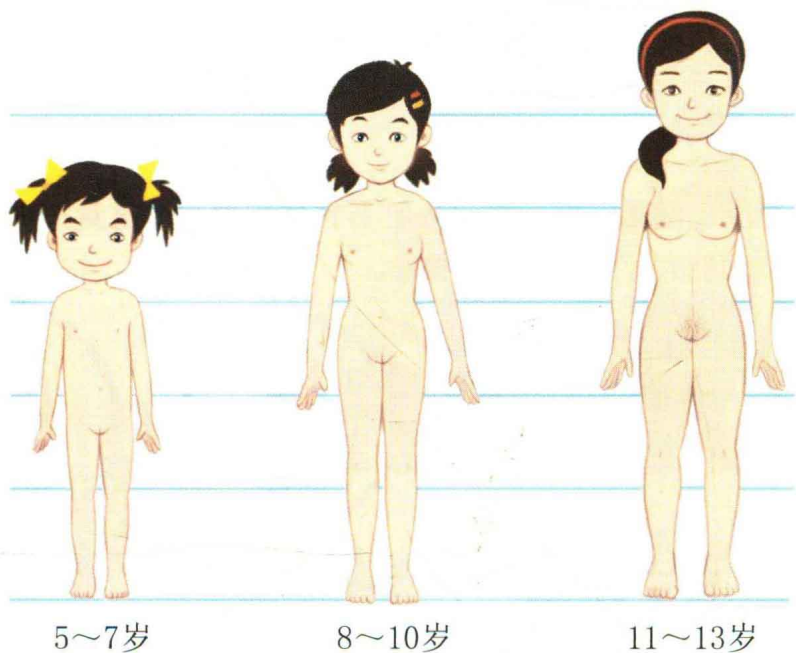
进入青春期，随着骨骼、肌肉和脂肪的迅速生长，人的身高和体重也会迅速增加。女孩的身高和体重通常10岁左右开始突增，持续约3年。男孩的身高和体重约晚2年开始突增，结束也相应晚些。男孩和女孩体型变化有明显不同。



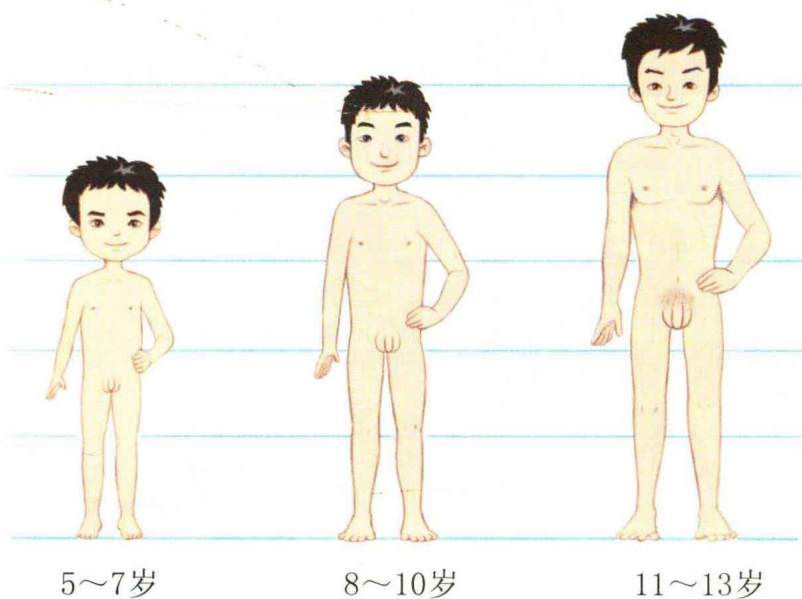
#### ● 身高增长加快



#### ● 体重增加明显



● 女孩身体变丰满



● 男孩身体变强壮

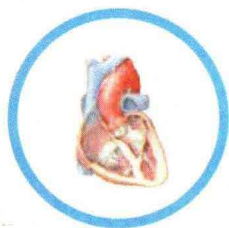
我们一天天长大，身体也一天天发生着变化，男孩和女孩的身体外形出现了一些不同的变化。



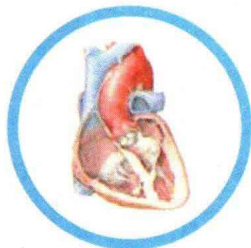


## 内脏功能逐渐完善

进入青春期，随着心脏和肺等内脏器官体积增大、重量增加，内脏机能不断完善，运动能力和耐力也明显提高。



8~9岁的心脏

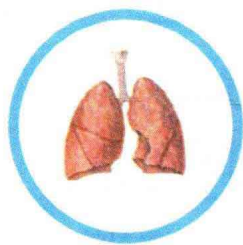


12~13岁的心脏

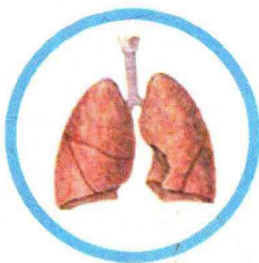


与童年期相比，青春期的心脏心肌变厚，弹力增强，心脏供血能力显著提高。

### ● 心脏供血充分

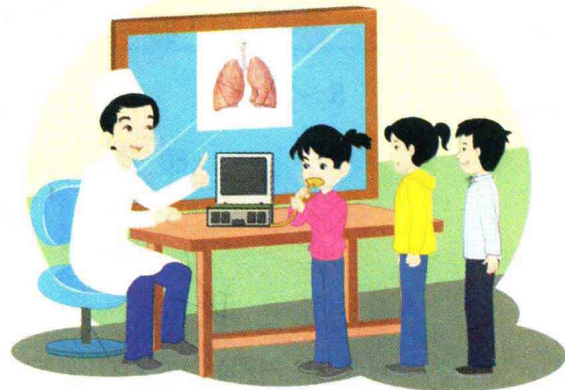


8~9岁的肺

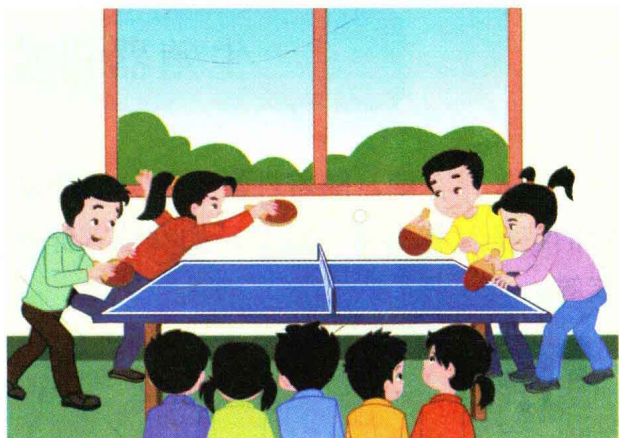


12~13岁的肺

肺活量是指，在不限定时间的情况下，一次最大吸气后，再尽最大力量将气体呼出的量。肺活量是反映人体生长发育水平的重要机能指标之一。



### ● 肺活量增加



在青春期，肌肉发育特别快，变得结实有力。人的运动能力和耐力也明显提高了。



### ● 运动能力提高



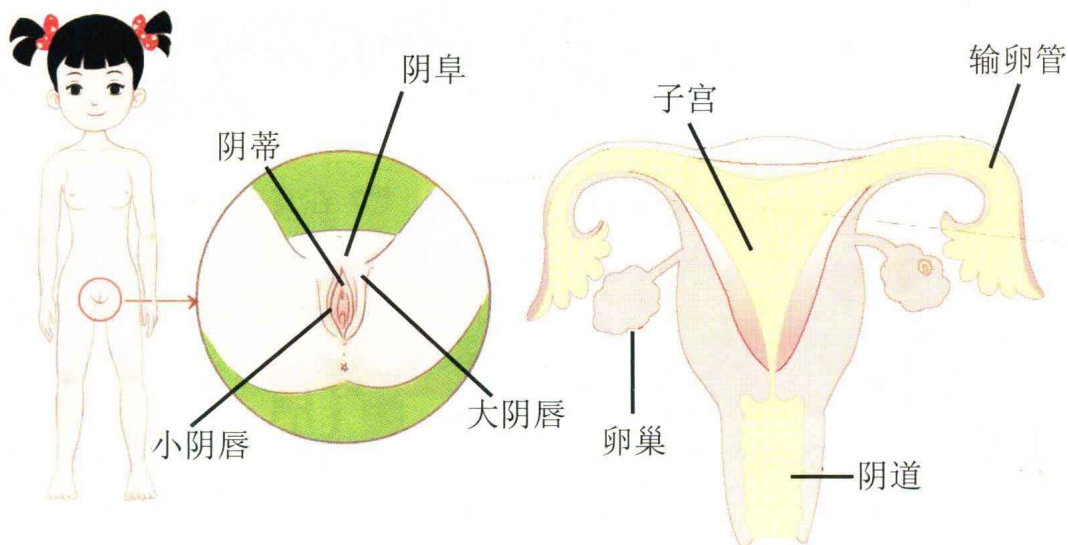
### ● 身体抵抗力增强

进入青春期，人的内脏机能不断完善。跑步、打球、做操、游泳等有氧运动有利于心肺功能的提高，促进骨骼和肌肉的快速增长。让我们都来锻炼身体吧！



## 生殖器官发育迅速

进入青春期，随着性激素的分泌增多，生殖器官迅速发育起来。生殖器官的特征又称为第一性征，如女性有卵巢、子宫和阴道等；男性有睾丸和阴茎等。

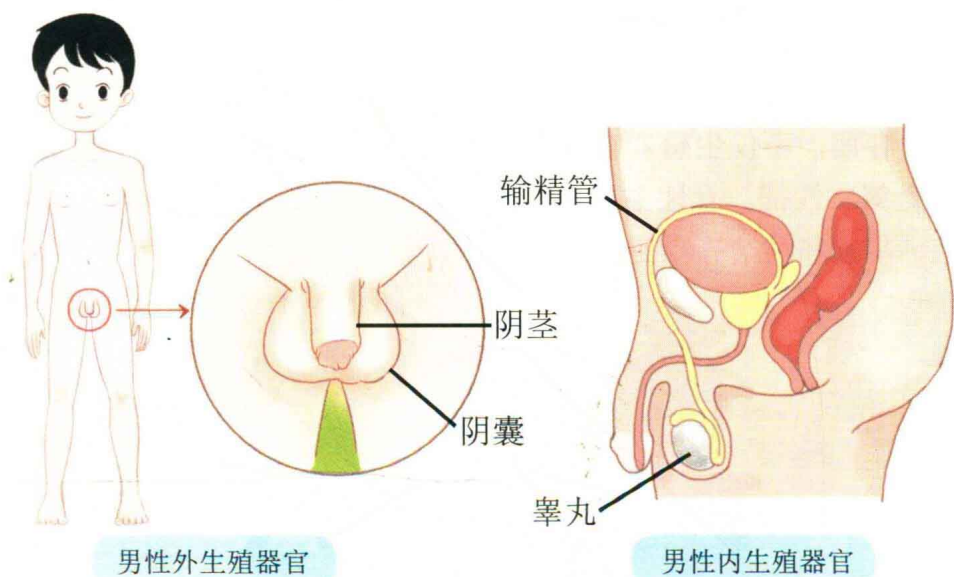


女性外生殖器官

女性内生殖器官



### ● 女性生殖器官发育



男性外生殖器官

男性内生殖器官

进入青春期，你的阴茎会比现在的更大一些。不过，每个男人的阴茎大小都不一样，有的人大些，有的人小些，只要是发育正常就好。



爸爸，我的阴茎长大了一点。

### ● 男性生殖器官发育

进入青春期，男孩和女孩的生殖器官都在发生变化。认识发育中的变化对于我们健康成长很重要。




## 第二性征出现

进入青春期，不仅生殖器官快速发育，还有一些与性发育有关的外部表现，这就是第二性征。女性主要是乳房、阴毛和腋毛等特征；男性主要是阴毛、腋毛、胡须和喉结等特征。



进入青春期，女孩的乳房开始发育，乳头长大。每个女孩乳房的形状和大小都不尽相同，发育的开始时间也不一样，只要是正常发育就是健康的。阴阜周围的阴毛会在青春期开始生长，阴毛的多少以及分布情况每个女孩也都不一样。另外，在青春期，女孩还会出现皮下脂肪增多、两侧腋下长出腋毛、骨盆增宽、大腿及腰部脂肪增加等变化。

### ● 女性出现第二性征



我这儿变硬突出了，我长喉结了。



我有阴毛和腋毛了，我长大了。

进入青春期，男孩的阴茎和睾丸快速生长。阴茎的长度和直径都会增长，阴囊的皮肤会变薄、起皱，颜色变深，睾丸离腹部更远一些。阴茎基部开始出现阴毛。每个男孩阴茎的大小都不尽相同，发育开始的时间也不一样，只要是正常发育就是健康的。男孩的阴毛会在青春期开始生长，阴毛的多少以及分布情况每个男孩也都不一样。另外，在青春期，男孩还会出现声调变得低粗、嘴唇周围长出胡须、喉结突出、双侧腋下长出腋毛、双肩宽度增加、肌肉强健、体格宽大等变化。

### ● 男性出现第二性征



女孩不必担心自己乳房的大小，每个女孩的乳房大小都不一样；男孩不必担心自己阴茎的大小，每个男孩的阴茎大小都不一样。我们为自己的成长感到骄傲和自豪！



## 活动天地



### ● 练一练

请你用直线连接，下面哪些属于男孩的第二性征，哪些属于女孩的第二性征。



出现喉结  
乳房发育  
长出阴毛  
长出腋毛  
长出胡须



### ● 帮一帮

你有一位朋友，个子比较矮，她总是为此感到自卑。你可以帮朋友做些什么？请和你的同伴一起，用角色扮演的方式来帮助你的这位朋友。



## 主题二 青春期来了

### 青春期开始的重要标志

青春期开始的重要标志之一，是女孩月经初潮，男孩首次遗精。每个女孩月经初潮的时间和每个男孩首次遗精的时间是不一样的。

卫生巾是女孩来月经时用的。女孩进入青春期，子宫每个月会有一次出血，血液从阴道口流出，所以叫月经。第一次来月经叫月经初潮。来月经意味着女孩长大了，到时妈妈会祝贺你的！



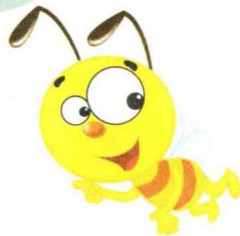
#### ● 女孩月经初潮

小明，表哥没有尿床。男孩进入青春期，睾丸产生的精子混合一些液体从尿道口流出，那就是遗精。遗精有时会在睡梦中发生。让我们一起祝贺表哥长大了！



#### ● 男孩首次遗精

美好的青春期到来了，让我们满怀喜悦迎接崭新的人生阶段。





# 我们长大了

我们在长大，随着生理的变化，我们的心理也会发生变化。



## ● 对自己的身体感兴趣